

INTERDEPARTMENTAL POLICY AND PROCEDURE				
IPP Version 2	POLICY NUMBER:	BGH-PT-021	APPLIED TO:	ALL PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT STAFF
	TITLE: TREATMENT PROTOCOL FOR OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE (M 17.9) برتوكول (التهاب مفصل الركبة - خشونه)			
	DATE OF ISSUE:	DUE FOR REVIEW:	EFFECTIVE DATE:	NUMBER OF PAGES:
	01 JAN 2020	01 JAN 2023	15 JAN 2020	١ من ٦

1- PURPOSE:	الغرض من السياسة
To provide the directions and guidance for the physiotherapist to do the management in appropriate way	لتوفير التوجيهات والارشادات لأخصائي العلاج الطبيعي لتطبيق العلاج بالطريقة المناسبة

2. DEFINITIONS	التعريف
It is Osteoarthritis Degeneration of joint cartilage and the underlying bone, most common from middle age onward. It causes pain and stiffness, especially in the hip, knee, and thumb joints.	هي خشونة المفاصل و انحلال الغضروف المفصلي والعظام المحيطة وتكون أكثر شيوعاً من منتصف العمر فصاعداً. و تسبب الألم و التيبس ، خاصة في مفاصل الورك والركبة والإبهام.

3. RESPONSIBILITIES	المسؤولية
All Physiotherapy Staff	جميع موظفي العلاج الطبيعي

4. Policy
It is the policy of physiotherapy department of Beish General Hospital to give the knee OA patient the appropriate assessment and management to reach the maximum benefit to regain the normal activity of daily living of the patient as much as possible <u>تقوم سياسة قسم العلاج الطبيعي في مستشفى بيش العام بمنح المريض الذي يعاني خشونه في الركبة ، التقييم والعلاج المناسبين للوصول إلى أقصى فائدة لاستعادة النشاط الطبيعي للحياة اليومية للمريض قدر الإمكان</u>

4. Procedure	الإجراءات
--------------	-----------

INTERDEPARTMENTAL POLICY AND PROCEDURE				
IPP Version 2	POLICY NUMBER:	BGH-PT-021	APPLIED TO:	ALL PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT STAFF
	TITLE: TREATMENT PROTOCOL FOR OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE (M 17.9) برتوكول (التهاب مفصل الركبة - الخشونة)			
	DATE OF ISSUE:	DUE FOR REVIEW:	EFFECTIVE DATE:	NUMBER OF PAGES:
	01 JAN 2020	01 JAN 2023	15 JAN 2020	٢ من ٦

4.1 **PATIENT EDUCATION**

- 4.1.1 Self-management of pain
- 4.1.2 Preventive measures to avoid exacerbating of symptoms
- 4.1.3 Establishing a home program to maintain an optimum level of function
- 4.2 RESTORATION OF FUNCTIONAL ACTIVITIES WITH MINIMAL PAIN
- 4.2.1 ADMISSION CRITERIA:
 - 4.2.1.1 Early to moderate OA-pain with function, no pain at rest
 - 4.2.1.2 Not acute
 - 4.2.1.3 Motivated
 - 4.2.1.4 Medically stable
- 4.2.2. SPECIFIC GOALS OF EXERCISE:
 - 4.2.2.1 To stretch
 - 4.2.2.2 To strengthen
 - 4.2.2.3 To re-educate proprioception
 - 4.2.2.4 To recondition

٤,١ - **تعليم المريض**

- ٤,١,١ - العلاج الذاتي للألم
- ٤,١,٢ - إجراءات وقائية لتجنب تفاقم الأعراض
- ٤,١,٣ - إنشاء برنامج منزلي للحفاظ على المستوى الأمثل من الأداء الوظيفي
- ٤,٢ - استعادة الأنشطة الوظيفية مع الألم البسيط
- ٤,٢,١ - معايير قبول الحالة
 - ٤,٢,١,١ - التهاب مفصل الركبة يكون ألم مبكر إلى متوسط مع الحركة و لا يوجد ألم أثناء الراحة
 - ٤,٢,١,٢ - ليست حادة
 - ٤,٢,١,٣ - متحفز
 - ٤,٢,١,٤ - مستقرة طبيا
- ٤,٢,٢ - أهداف محددة لممارسة التمرين
 - ٤,٢,٢,١ - للتمدد
 - ٤,٢,٢,٢ - للتقوية
 - ٤,٢,٢,٣ - لإعادة تثقيف الإدراك الحسي
 - ٤,٢,٢,٤ - للإصلاح

INTERDEPARTMENTAL POLICY AND PROCEDURE				
IPP Version 2	POLICY NUMBER:	BGH-PT-021	APPLIED TO:	ALL PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT STAFF
	TITLE: TREATMENT PROTOCOL FOR OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE (M 17.9) برتوكول (التهاب مفصل الركبة - الخشونة)			
	DATE OF ISSUE:	DUE FOR REVIEW:	EFFECTIVE DATE:	NUMBER OF PAGES:
	01 JAN 2020	01 JAN 2023	15 JAN 2020	٣ من ٦

4.2.3 CLASS CONTENT:

٤,٢,٣ - محتوى الفئة

Stretching hamstring, .1 iliopsoas, gastrocnemius x 10 reps Gluteus medius .2 strengthening in sidelying x 10 reps Gluteus maximus .3 strengthening in prone x 10 reps	MAT :ACTIVITIES	1ST CLASS
Stepping on 2" box .1 forwards x 10 each leg, backwards x 10 each leg, sideways x 10 each leg Mini knee bends with .2 adduction (genu varus) or without adduction within .painfree ROM x 10 reps	CLOSED KINETIC CHAIN EXERCISES	
Open chain exercises – .1 in sitting quads 90-40 degrees, 2 ½ lb. 3 x 10 reps .each leg Stationary bike 3 .2 minutes Treadmill 3 minutes .3 Proprioception ex 5 .4 minutes	STATIONS	
minutes 10	ICING	

تمارين على الفرشة المطاطية / الارض :

- اطالة عضلات الفخذ الخلفية والعضلة الحرقفية 1.
- القطنية وعضلة الساق تكرار ١٠ x ١
- تقوية عضلة الألوية الصغرى بشكل جانبي ١٠ x ١
- تقوية العضلة الألوية الكبرى من وضعية 3.
- المستلقي على بطنه تكرار ١٠ x ١

٢ تمارين الحركية المغلقة ١. التخطي على الصندوق
 بوصة للأمام ١٠ x لكل ساق ، للخلف ١٠ x لكل ساق ،
 وبشكل جانبي ١٠ x لكل ساق
 2. الثني البسيط في الركبة مع التقريب (تقوس
 الركبة)
 أو بدون التقريب داخل المدى الحركي من غير الم
 التكرار ١٠ x ١

المحطات

- ١- تمارين الحركة المفتوحة في وضع الجلوس (٤٠-٩٠
 درجة ١,٥ كيلو ١٠ x تكرار لكل ساق
- ٢- الدراجة الثابتة ٣ دقائق
- ٣- جهاز السير المتحرك ٣ دقائق .
- ٤- تمارين الإدراك ٥ دقائق
- ٥- الكمادات الباردة ١٠ دقائق

INTERDEPARTMENTAL POLICY AND PROCEDURE				
IPP Version 2	POLICY NUMBER:	BGH-PT-021	APPLIED TO:	ALL PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT STAFF
	TITLE: TREATMENT PROTOCOL FOR OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE (M 17.9) برتوكول (التهاب مفصل الركبة - الخشونة)			
	DATE OF ISSUE:	DUE FOR REVIEW:	EFFECTIVE DATE:	NUMBER OF PAGES:
	01 JAN 2020	01 JAN 2023	15 JAN 2020	٤ من ٦

<ul style="list-style-type: none"> Same as class 1. Increase number of reps by 5 except mini knee bends. 	2nd CLASS	الفئة الثانية – نفس الفئة ١ • زيادة عدد التكرارات بمقدار ٥ باستثناء التني البسيط للركبة.
<ul style="list-style-type: none"> Same as class 2. Increase number of reps by 5. Increase open chain quads ex by 1 lb. Increase mini knee bends to 15 times. 	3rd CLASS	الفئة الثالثة – نفس الفئة ٢ . زيادة عدد التكرار بنسبة ٥ زيادة تمرين العضلة الرباعية المفتوحة بوزن ١ رطل
<ul style="list-style-type: none"> Same as class 3. Increase time on treadmill to 5 min. Grade 1 and stationary bike to 5 minutes. 	4th CLASS	١٥ مرة زيادة التني البسيط للركبة إلى ٣. الفئة الرابع – نفس الفئة . زيادة الوقت على السير المتحرك إلى ٥ دقائق المستوى الأول للدراجة الثابتة إلى ٥ دقائق •
<ul style="list-style-type: none"> Same as class 4. Stepping exercise progress to 4" box x 10. Mini knee bends increase to 20 times. Open chain quads increase by 1 lb. 	5th CLASS	الفئة الخامسة – نفس الفئة ٥ تدريبات التخطي إلى أعلى الصندوق ٤ * ١٠ تكرار زيادة تني الركبة إلى ٢٠ مرة زيادة تمرين العضلة الرباعية المفتوحة بمقدار ١ رطل
<ul style="list-style-type: none"> Same as class 5. Stepping ex increase number of reps by 5. Open chain quads. Increase number of reps by 5. 	6th CLASS	الفئة السادسة – نفس الفئة ٥ زيادة عدد التكرار ب ٥ عدات لتدريبات التخطي إلى أعلى الصندوق ٤ * ١٥ تكرار زيادة تمرين العضلة الرباعية المفتوحة بمقدار ١ رطل . زيادة عدد التكرار بنسبة ٥ مرات

INTERDEPARTMENTAL POLICY AND PROCEDURE

IPP Version 2	POLICY NUMBER:	BGH-PT-021	APPLIED TO:	ALL PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT STAFF
	TITLE: TREATMENT PROTOCOL FOR OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE (M 17.9) برتوكول (التهاب مفصل الركبة - الخشونة)			
	DATE OF ISSUE:	DUE FOR REVIEW:	EFFECTIVE DATE:	NUMBER OF PAGES:
	01 JAN 2020	01 JAN 2023	15 JAN 2020	٥ من ٦

<ul style="list-style-type: none"> Same as class 6. Stepping ex increase number of reps by 5. Open chain quads increase by 1 lb. Increase time on treadmill to 7 minutes. Grade 2 and stationary bike to 7 minutes. 	7 th CLASS	الفئة السابعة - نفس الفئة ٦ زيادة عدد تكرار التمارين بمقدار ٥ مرات زيادة تمرين العضلة الرباعية المفتوحة بمقدار (١) رطل. زيادة الوقت على السير المتحرك إلى ٧ دقائق المستوى الثاني للدراجة الثابتة إلى ٧ دقائق
<ul style="list-style-type: none"> Same as class 7. Increase open chain quads number of reps by 5. 	8 th CLASS	الفئة الثامنة - نفس الفئة ٧ زيادة عدد تكرار تمرين العضلة الرباعية المفتوحة بمقدار ٥ مرات
<ul style="list-style-type: none"> Same as class 8. Stepping ex progress to 6" box x 10 reps. 	9 th CLASS	الفئة التاسعة - نفس الفئة ٨ زيادة تكرار تدريبات التخطي لاعلى الصندوق مقاس ٦ " بوصة x ١٠ مرات
<ul style="list-style-type: none"> Same as class 9. Increase time on treadmill and stationary bike to 10 minutes. Stepping ex increase number of reps by 5. 	10 th CLASS	الفئة العاشرة - نفس الفئة ٩ زيادة الوقت على السير المتحرك والدراجة الثابتة لمدة ١٠ دقائق زيادة عدد تكرار التمارين بمقدار ٥
<ul style="list-style-type: none"> Same as class 10. Stepping ex increase number of reps by 5. 	11 th CLASS	الفئة الحادية عشر - نفس الفئة ١٠ زيادة عدد تكرار التمارين بمقدار ٥ مرات
<ul style="list-style-type: none"> Same as class 11 	12 th CLASS	الفئة الثانية عشرة - نفس الفئة ١١

INTERDEPARTMENTAL POLICY AND PROCEDURE				
IPP Version 2	POLICY NUMBER:	BGH-PT-021	APPLIED TO:	ALL PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT STAFF
	TITLE: TREATMENT PROTOCOL FOR OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE (M 17.9) برتوكول (التهاب مفصل الركبة - الخشونة)			
	DATE OF ISSUE:	DUE FOR REVIEW:	EFFECTIVE DATE:	NUMBER OF PAGES:
	01 JAN 2020	01 JAN 2023	15 JAN 2020	٦ من ٦

المواد والمعدات والنماذج	MATERIALS, EQUIPMENT & FORMS .6
١- الدراجة الثابتة ٢- السير الكهربائي ٣- نموذج التقييم للعلاج الطبيعي	1. Stationary bike 2. Treadmill 3. Physiotherapy Evaluation Form (F-85)

المراجع	REFERENCES .7
7.1 إرشادات وزارة الصحة 7.2 إرشادات CBAHI القياسية ، 2016 7.3 www.medcare.com 7.4 Med Terms TM القاموس الطبي	Ministry of Health Guidelines 7.1 CBAHI Standard Guidelines, 2016 7.2 www.medcare.com 7.3 Med Terms TM Medical Dictionary 7.4

الاعتماد APPROVAL				
APPROVAL	NAMES	POSITION	SIGNATURE	DATE
Prepared by	Mr. Yahya Hudess	Quality & Patient safety coordinator		
Review by	Mr. Ramzi Mohsen Moraya	Physio Therapy And Rehabilitation ,Supervisor		
	Dr. Sameer Abu Talib	Head of the Department of Orthopedics		
Concurred By	Dr. Amit Tyagi	Policy and Procedure Committee Chairman		
	Specialist/ Moosa Moharag	Quality & Patient Safety Director		
Approved By	Dr. Rami Abu Aishah	Medical Director		
	Mr. Essa Abdulla Jafari	Hospital Director		